

خريف / شتاء 2016



الأدوية

كن على دراية بما تتناوله

الكمية قريبة من 4000 مليجرام، تحدث إلى طبيبك على الفور. من المهم بالنسبة لك أن تعرف كمية أسيتامينوفين التي يتناولها طفلك أيضاً. تحقق من التحدث إلى طبيب طفلك بخصوص أسيتامينوفين.

*للبالغين فقط. لا يُوصى بهذه الكمية للأطفال، حيث أنها قد تسبب ضرراً خطيراً لهم.

قد يكون من المفيد إعداد قائمتين: قائمة بالعقاقير التي طلب منك طبيبك تناولها، وقائمة بالعقاقير التي تشتريها من الصيدلية. قم بتقديم كلا القائمتين لطبيبك أو للصيدلي.

اطلب من طبيبك أو من الصيدلي أن يُسجل كمية أسيتامينوفين الموجودة في كل الأدوية التي تتناولها.

قم بحساب مجموع الكمية التي تتناولها كل 24 ساعة. يجب ألا تزيد هذه الكمية عن 4000 مليجرام*. إذا كانت

• تحقق دائماً لترى ما إذا كانت الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية أو بدونها (OTC) تحتوي على أسيتامينوفين.

قد يكون من الصعب تحديد كمية أسيتامينوفين الموجودة في أدويةك. يمكنك أن تطلب من طبيبك أن يساعدك في التعرف على الكمية التي تتناولها.

تأكد من أن تخبر طبيبك والصيدلي بكل الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك العقاقير التي تُصرف دون وصفة طبية.

قد تحتوي العديد من الأدوية التي تتناولها على أسيتامينوفين، والذي يعرف أيضاً باسم APAP. وهو يوجد في تيلينول، وكذلك في بعض الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية (OTC) لعلاج الحمى والبرد والإنفلوانزا والأرق. قد يؤدي تناول كمية كبيرة من أسيتامينوفين إلى إلحاق الضرر بالكبد.

• لتجنب الإضرار بكبدك، انتبه لكمية أسيتامينوفين التي تتناولها.

• اتبع الإرشادات الخاصة بجرعة الدواء. لا تتناول أكثر مما هو موضح.

• لا تتناول أكثر من دواء واحد يحتوي على أسيتامينوفين في وقت واحد.

• لا تتناول أكثر من ٤ جرام (4000 مليجرام*) كل 24 ساعة.

WH



الحمل ومرض ضعف المناعة المكتسبة (HIV): أهمية إجراء الاختبارات

وتتحقق هذه الأدوية أفضل نتيجة إذا بدأت في تناولها مبكراً. ولكن إذا لم يكن ذلك باستطاعتك، فإنه يمكنها مساعدتك أيضاً إذا تم استخدامها قبل بدء المخاض وولادة الطفل.

يُوصى بإجراء الاختبار لكل السيدات الحوامل، حتى تلك اللواتي لا يعتقدن أنهن مصابات بفيروس HIV. قرابة 15 بالمائة من السيدات المصابات بالفيروس، لا يعرفن أنهن مصابات به. إن التعرف على حالة الإصابة بفيروس HIV من عدمها، سوف يساعدك في التأكد من سلامة صحتك وصحة طفلك.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention

الاختبارات والأدوية والمشورة. يجب أن تقوم كل سيدة حامل بإجراء اختبار لاكتشاف الإصابة بالأمراض المنتقلة جنسياً (STD) وفيروس HIV (المسبب لمرض الإيدز). أسألي طبيبك عن كيفية إجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية بالنسبة لأي من STD و HIV، فإنه يمكن لطبيبك أن يصف لك الدواء، ويساعدك في الحصول على المشورة. يتم إجراء الاختبار وتقديم الأدوية والمشورة لك دون مقابل.

الحفاظ على حمل آمن قد يؤدي استخدام العقاقير إلى الإضرار بجنينك

يضر استخدام العقاقير الممنوعة بصحتك، وقد يؤدي استخدامها أثناء الحمل إلى مشكلات خطيرة لطفلك.

إحدى هذه المشكلات تُدعى متلازمة الامتناع الوليدي (NAS). متلازمة الامتناع الوليدي هي مجموعة من الحالات التي قد يعاني منها المولود عندما يتعرض للعقاقير قبل الولادة. حتى أن المولود قد يتعرض لحالة انسحاب بعد الولادة.

وبالإضافة إلى العقاقير الممنوعة، فإن بعض مسكنات الألم (الأفيونات)، والأدوية المضادة للاكتئاب، والحبوب المنومة، وغيرها من العقاقير، يمكن أن تسبب متلازمة الامتناع الوليدي. أسألي طبيبك عن الأدوية التي تتناولينها. يمكن كذلك أن يتسبب استخدام العقاقير أثناء الحمل في:

- الولادة المبكرة
- انخفاض وزن المولود
- عيوب في القلب
- عيوب أخرى في المولود

كما يمكن أن يؤدي تناول العقاقير الممنوعة إلى تعريضك أنت وطفلك إلى الإصابة بأمراض مثل التهاب الكبد C، أو مرض ضعف المناعة المكتسبة (الإيدز).

اتخذي الخطوات اللازمة للتوقف

إذا كنت تستخدمين العقاقير بشكل معتاد، يمكن للطبيب مساعدتك في الإقلاع عنها. وإذا كنت حاملاً، فإن الإقلاع عنها يصبح أكثر أهمية. ولكن تذكري أن بعض العقاقير يمكنها أن تسبب مشكلات إذا توقفت عن تناولها بشكل مفاجئ. يمكن لطبيبك أن يتعاون معك للإقلاع عن هذه العقاقير بأمان، من أجل طفلك أيضاً.

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن متلازمة الامتناع الوليدي، يُرجى زيارة الموقع www.marchofdimes.org.

المصدر: March of Dimes

[http://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-\(nas\).aspx](http://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-(nas).aspx)

العودة للمدرسة: قائمة الفحص الطبي

حان وقت العودة للمدرسة. يعني ذلك أنه حان وقت قيامك ببعض الواجبات المنزلية.

لا تقلق! كل ما عليك القيام به هو إجراء مكاملة هاتفية. ليس هناك رسوم أو تكاليف مقابل هذه الفحوصات الطبية، وفحوصات الأسنان. عند حجز مواعيد لطفلك، فإنك سوف تساعد في بدء العام الدراسي بالطريقة الصحيحة.

تأكد من تحديد مواعيد لكل من:

✓ **فحص طبي للطفل غير المريض.** يعد الفحص السنوي أمراً هاماً، حتى وإن لم يكن طفلك مريضاً. فقد يساعدك في اكتشاف المشكلات مبكراً.

• تحقق من التطعيم بالتحصينات المطلوبة

• ابحث عن إجابات للأسئلة التي قد تكون لديك أو لدى طفلك

• وضع جدول للتمرينات البدنية التي قد يحتاجها طفلك للمشاركة في الرياضات المدرسية

✓ فحص النظر.

يمكن أن تكون الرؤية الواضحة عاملاً رئيسياً في تقديم أداء جيد في المدرسة. كلما تم التبكير بتشخيص مشكلات النظر، كلما كان ذلك أفضل.

✓ فحص حاسة السمع.

حاسة السمع الجيدة تجعل من السهل تقديم أداء جيد في المدرسة. كما تساعد الأطفال أيضاً في التفاعل مع الآخرين. يمكن للأمراض ومستويات الضوضاء المرتفعة أن تؤثر على حاسة السمع. يمكن للفحص أن يساعد في اكتشاف المشكلات المحتملة.

✓ فحص طبي للأسنان.

يمكن لأية مشكلة في أسنان طفلك أن تؤدي إلى صعوبة في التحدث وتناول الطعام والتركيز. يمكن للفحص الطبي أن يحول دون حدوث مشكلات خطيرة، ويحافظ على ابتسامة طفلك.

إذا كشفت هذه الزيارات عن مشكلات صحية، فقد تحتاج لإجراء اتصال هاتفي آخر بمدرسة طفلك. يجب أن تخطر فريق العمل بشأن الظروف الصحية لطفلك، وتساءل عن الكيفية التي يمكنهم بها تقديم المساعدة.

المصادر: American Academy of Otolaryngology — Head and Neck Surgery; American Academy of Pediatrics

هل تحتاج للمساعدة في تحديد موعد؟ تتوفر خدمات أعضاء برنامج Mercy Care Plan لمساعدتك من يوم الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً. يُرجى الاتصال على الهاتف رقم 3000-263-602 أو 1-800-624-3879. إذا كنت أصماً أو تعاني من مشكلات في السمع، اتصل بالرقم 711.

إذا لم تتوفر لديك الفرصة للقيام بزيارة الرعاية الصحية، يمكننا مساعدتك. اتصل بخدمات الأعضاء قبل ثلاثة (3) أيام من الموعد ليتم تحضير وسيلة للانتقال.

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات أعضاء Mercy Care Plan، دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يزودك بنسخة من دليل مقدم الخدمات الصحية دون مقابل كذلك.



تحدث إلى طبيبك

يشكل هذا أهمية بالنسبة لصحتك

هل من الصعب عليك طرح أسئلة على طبيبك؟ هل تشعر بالتعجل في عيادة الطبيب؟ لست وحدك من يشعر بذلك. إن ثقافة الشخص أو تربيته قد تجعل من الصعب بالنسبة له التحدث إلى طبيبه. حتى أنه قد يعتقد أنه من الفظاظة طرح الأسئلة.

يجب أن يكون هناك تواصل جيد بينك وبين طبيبك. لديك القدرة على الحفاظ على صحتك، ولكن يجب عليك أن تتحدث إلى طبيبك وتطرح عليه الأسئلة.

فيما يلي بعض الخطوات القليلة التي يمكنك اتخاذها لمساعدتك في التحدث إلى طبيبك:

- في بداية الزيارة، قم بإخطار طبيبك بأنك تود قضاء خمس دقائق قبل المغادرة في الحديث حول حالتك الصحية وخطة العلاج.
- إذا أعطاك طبيبك دواءً جديداً، فاسأله إذا كان هناك أي دواء يجب أن تتوقف عن تناوله.
- قبل مغادرة العيادة، تأكد من الاستفسار عما يجب أن تفعله إذا فاتك تناول إحدى جرعات الدواء.
- اسأل طبيبك إذا كان هناك شيء آخر تحتاج لمعرفته بشأن صحتك، قبل أن تغادر، تأكد من إلمامك بكل الحقائق، وطمأن بالاستفسار عن أي شيء غير واضح.
- لا تتطلب كل المشكلات الصحية زيارة قسم الطوارئ (ER). إلا أنه يجب أن تسأل طبيبك إذا ما كانت هناك أعراض يجب أن تترقبها، وتسأله كذلك متى يجب أن تتوجه إلى قسم الطوارئ.



تلعب ثقافتك (ما لديك من معتقدات وقيم) دوراً كبيراً في كيفية تواصلك وتحديدك للاختيارات. يجب أن يكون لديك فهم واضح لمعتقداتك. لا تدع ثقافتك تشكل عائقاً في طريقك نحو الحصول على رعاية صحية جيدة. تحقق أيضاً من أن طبيبك يتفهم هذه المعتقدات. فمثلاً:

هل تحتاج إلى خدمات اللغة والترجمة؟ اتصل بخدمة الأعضاء من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 6 مساءً.

- يخبرك طبيبك أن تتناول نوعاً محدداً من الطعام، مثل منتجات الألبان، إلا أن تناول هذا الطعام يكون مخالفاً لديك أو معتقداتك.
- يخبرك طبيبك أنك بحاجة لإجراء جراحة، ولكنك تعتقد أنه لا يمكنك اتخاذ هذا القرار دون الرجوع لزوجك/زوجتك.
- يخبرك طبيب الأطفال أن طفلك بحاجة لزيارة طبيب أخصائي، ولكنك تعتقد أن الأسرة بحاجة لمساعدة في اتخاذ القرار.

يُنشر LONG TERM CARE
CONNECTION كخدمة
مجتمعية لأصدقاء برنامج
Mercy Care Plan
4350 E. Cotton Center Blvd.,
Building D,
Phoenix, AZ 85040

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بشكل جزئي بموجب عقد مع ولاية أريزونا. وهذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي أن تعوّض عن الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الخدمات الصحية. اطلب دائماً من مقدم الخدمات الصحية الخاص بك أن يخبرك عن احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

قد يتم استخدام ممثلين في الصور والرسومات.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC، إحدى شركات مجموعة Aetna، إدارة Mercy Care Plan.

اتصل بخدمة أعضاء برنامج Mercy Care Plan من

يوم الاثنين إلى الجمعة، من الساعة السابعة صباحاً حتى السادسة مساءً، على الهاتف رقم **3000-263-602** أو **1-800-624-3879** إذا

كنت أصمّاً أو تعاني من مشكلات في السمع، اتصل بـ **1-1-7**.
www.MercyCarePlan.com

© 2016 Coffey Communications, Inc
جميع الحقوق محفوظة.

AZ-16-07-14-ARA